

## Hvornår skal du planlægge forsendelse

- Send din prøve afsted så hurtigt som muligt, helst på dagen for opsamlingen. Er det ikke muligt at sende på dagen for opsamlingen, læg da opsamlingsrøret sammen med fryseposen i fryseren, indtil du er klar til at sende. Opbevar ikke i fryseren i mere end EN dag. Din opsamling SKAL sendes retur inden for 24 timer efter opsamlingen. Overholdes dette ikke, er der risiko for at du skal opsamle testen igen. Vigtigt: Du skal sikre at både din opsamling og fryseposen er helt frossen inden du sender afsted (tager normalvis 2 timer).
- Send din opsamling retur på en mandag, tirsdag eller onsdag.

## Når du er klar til forsendelse

- Sørg for at følgende informationer er oplyst
  - Personal Information Form: Sørg for at oplysningerne er korrekte.
- Forbered din forsendelse
  - Tag bio-hazard posen, indeholdende opsamlingsrøret og fryseelementet, ud af fryseren.
  - Læg posen i den isolerede kuvert, sammen med den udfyldte Personal Information Form og luk kuverten.
  - Læg den isolerede kuvert i papsæken, påfør adressemærkat på æsken og send afsted (se forsendelsesinstruktioner).



## Velkommen til dit testsæt

Du har valgt at udføre en Organix test fra Nordic Laboratories, hvilket vil give dig informationer, der vil hjælpe dig på din personlige sundhedsrejse.

Fremtiden inden for medicin ligger i en personligt orienteret behandling, baseret på informationer relateret til din individuelle biologiske sammensætning og din genetiske arv. Denne test vil hjælpe dig med, at få objektive data om dig selv, fremme en mere præcis behandling, samt opnå et højere niveau af sundhed.

Læs venligst disse instruktioner grundigt og følg dem trin for trin. I dette testsæt vil du finde alle de materialer, der skal bruges for at opsamle testen. Dine testresultater vil blive frigivet til din behandler ca. 3 uger efter at vi har modtaget dine prøver.

Hvis du har spørgsmål, bekymringer eller har brug for hjælp til at forstå testen og dens instruktioner, bedes du ringe til vores support team på +45 33 75 10 00 eller sende en mail til [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com).

## Tjek dit testsæt

### Forsendelsesmaterialer

- 1 x Papsæke indeholdende opsamlingssættet (behold papsæken til returnering af din test)
- 1 x Forsendelsesinstruktion
- 1 x Personal Information Form
- 1 x Fryseelement
- 1 x Isoleret kuvert
- 1 x Adressemærkat

### Opsamlingsmaterialer

- 1 x Opsamlingsrør
- 1 x Pipette
- 1 x Adressemærkat
- 1 x Bio-hazard pose
- 1 x Absorberende papirstykke

Ved manglende dele eller dele der er udløbet, kontakt Nordic Laboratories på tlf. 33 75 10 00 eller mail [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu)

**Vigtigt:** Hvis opsamlingsinstruktionerne ikke følges korrekt, kan det resultere i forsinkelse og mulig ny opsamling af din test. Dette kan medføre yderligere omkostninger.



## Forberedelse

### Udfyld følgende informationer:

- Personal Information Form: Bekræft at informationerne er korrekte. Ret hvis nødvendigt.

### Planlægning af din opsamling

- Brug en kalender til at planlægge din opsamling. Sørg for at den kan sendes retur inden for 24 timer efter opsamlingen.

### Fire dage forud for opsamling

- Check med din behandler om du skal fortsætte med at tage kosttilskud eller holde pause i forbindelse med opsamlingen. Nogle behandlere vælger at der i perioden op til opsamlingen skal undlades ikke nødvendige kosttilskud, for at få et 'baseline' resultat. Andre ønsker at der fortsættes som vanligt for at måle på effektiviteten af de kosttilskud som tages.
- Undlad ikke at tage receptpligtigt medicin uden forudgående aftale med ordinerende læge.

### 24 timer forud for opsamling

- Læg fryseposen i fryseren i mindst 8 timer.
- Spis som vanligt. En restriktiv eller ensidig diæt vil muligvis påvirke testresultatet.
- Indtag ikke mere end 1.8 liter væske henover de 24 timer forud for testen.

### Natten op til opsamling

- Du skal faste natten over. Indtag af en smule vand er ok.

### Hvornår du skal planlægge din opsamling:

- Denne prøve skal opsamles på en enkelt dag og skal sendes retur inden for 24 timer efter opsamlingen. For at sikre at den når frem inden for tidsrammen, skal du opsamle testen på en søndag, mandag eller tirsdag.
- Denne prøve skal opsamles om morgenen, undtagen hvis du vågner om natten for at tisse. (læs nærmere i opsamlingsvejledningen).

### Vigtig information

- Opsaml IKKE urin under menstruation.
- SKYL IKKE plasrøret, da det indeholder konserveringsmiddel.
- Tøm blæseren inden du går i seng (denne urin skal ikke opsamles).
- Unormal nyrefunktion eller brug af vanddrivende midler kan påvirke resultatet af denne test.
- Valproat, Paracetamol og berberine HCl har direkte påvirkning på visse markører.

## Opsamlingsprocedure



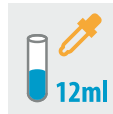
### Trin 1:

Skriv dit navn, fødselsdato, køn og opsamlingsdato på den medfølgende mærkat og fastgør den på plastrøret. Skriv også opsamlingsdatoen på din Personal Information Form.



### Trin 2:

Opsaml din morgenurin i en ren beholder. Hvis der er behov for at tisse i løbet af natten, inden for 6 timer før din morgen opsamling, skal denne nat-urin opsamles i en ren beholder med låg og på køl. Når du vågner om morgenen, opsamlers du din morgenurin i samme beholder.



### Trin 3:

Overfør urinen til opsamlingsrøret ved brug af pipetten til det er næsten fyldt.



### Trin 4:

Skru låget godt fast på opsamlingsrøret. Og skyl det overskydende urin ud.



### Trin 5:

Læg røret indeholdende den opsamlede urin og fryseelementet i bio-hazard posen og luk den.



### Trin 6:

Læg bio-hazard posen indeholdende opsamlingsrøret og fryseelementet i fryseren. Frys indtil afsendelse (minimum 2 timer).